

成人の日(1/12)スケジュール

	3F	4F		プール・スパ	
	A	B	C		
10:30					10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉		基本のヨガ(45) 10:40~11:25 真里子		11:00
11:30					11:30
12:00	カーディオFキック(45) 11:55~12:40		グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 kiho		12:00
12:30	EMI				12:30
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI		健美操(45) 13:00~13:45 迎しのぶ		13:00
14:00	RADICAL FITNESS	LES MILLS			14:00
14:30		BODY JAM45	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい		14:30
15:00		14:25~15:10 凜(Rin)			15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい		15:30
16:00	EMI	RM			16:00
16:30		LES MILLS			16:30
17:00		BODYATTACK45 16:45~17:30 凜(Rin)			17:00
17:30	LES MILLS		【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:30~18:30 AURA		17:30
18:00	BODYCOMBAT45 18:00~18:45 徳毫也				18:00
18:30					18:30
19:00					19:00
閉館時間 20:00					